LAVANDA
Llantén
Zarzaparrilla
Borraja
Menta
(Poleo)
Sauco
Tilo
Chilco
VERBENA*
Romero
LINAZA
Paico
Ortiga
Toronjil
103
HIERBAS
MEDICINALES
NATRE
Hinojo
(Tomillo)
Canelo
Quilo
Manzanilla
Radal
Maqui
Vira vira



INTRODUCCIÓN

En Chile y el resto del mundo hay una gran preocupación por retomar prácticas milenarias y rescatar todo aquello que ayude a tener una vida más sana, y los Ministerios de Salud y de Agricultura se han hecho parte de esta tendencia.

Nuestro país posee una gran cantidad de hierbas medicinales, muchas desconocidas, que crecen en forma natural en nuestros campos, y que desde siempre han sido utilizadas para el tratamiento de algunos síntomas de enfermedades, sobre todo por nuestros pueblos originarios. Lamentablemente, muchas ya se han extinguido; por ignorancia fueron arrancadas, pensando que eran malezas, sin imaginar el potencial sanador que contenían. Queremos salvar las que quedan.

El Ministerio de Salud ha dado un gran paso en este sentido al certificar 103 plantas medicinales en el Reglamento del Sistema Nacional de Control de Productos Farmacéuticos de Uso Humano (DS N°3/10), que se enmarcan en la Política Nacional de Medicamentos.

Importante es señalar que las hierbas medicinales no reemplazan los tratamientos médicos para las enfermedades. Sin embargo, estas pueden ser un complemento auxiliar para algunas dolencias y malestares, tal como lo han demostrado nuestro pueblos originarios y habitantes rurales durante siglos.

El Ministerio de Agricultura, a través del Instituto de Desarrollo Agropecuario (INDAP) y de la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA), ha considerado importante reeditar este libro que contiene una atractiva descripción y clara instrucción de uso de estas 103 hierbas. Con ello, MINAGRI pone a disposición de la ciudadanía conocimientos que contribuirán a incorporar nuevas prácticas orientadas a desarrollar una vida más sana.



1. ABEDUL



(*Betula pendula Roth*), hojas-corteza

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos renales y de las vías urinarias; estados reumáticos y febriles; control de la diabetes mellitus insulino-dependiente.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: lavados de heridas infectadas, piel con comezón; previene la caída del cabello.

Usar la misma infusión.

Efectos: diurético[1], bactericida[2] de las vías urinarias, analgésico[3], febrífugo[4], hipoglicemiante[5].

Precauciones: evitar su uso en casos de edema por disfunción cardiaca y falla renal. Por su contenido en salicilatos, no usar demasiado concentrado en pacientes con hemorragias activas o que estén siguiendo tratamientos con hemostáticos o anticoagulantes.

Otros antecedentes: su uso como desinfectante del aparato urinario y como analgésico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [3] Disminuye el dolor. | [4] Baja la fiebre. | [5] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

2. ACHICORIA AMARGA



***(Cichorium intybus L.)*, hojas-raíz**

Usos tradicionales: falta de apetito, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), estreñimiento y afecciones hepáticas (cólicos biliares); cistitis y edemas; artritis y gota.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas trituradas para 1 litro de agua recién hervida; la raíz se usa mediante decocción, hirviendo la misma cantidad 5 a 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: depurativo[1], laxante[2] suave, digestivo.

Otros antecedentes: su uso en falta de apetito y digestiones difíciles tiene alguna evidencia científica.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Favorece la evacuación del vientre.

3. AJENJO



(Artemisia absinthium L.)
tallo-hojas-flores

Usos tradicionales: malestares estomacales y hepáticos; parásitos intestinales; ciclo menstrual irregular; resfrío con tos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: antiespasmódico[1], carminativo[2], emenagogo[3], vermífugo[4].

Precauciones: no es aconsejable su consumo en embarazo y lactancia, ni administrar a niños pequeños o a personas que sufren epilepsia. No consumir por periodos largos. Evitar su uso en inflamaciones digestivas crónicas.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones intestinales. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos. | [3] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [4] Elimina las lombrices intestinales.

4. ALBAHACA



***(Ocimum basilicum L)*, tallos-hojas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento; dolores menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo.

b) uso externo: lavado de heridas, acné, reumatismo.

La misma infusión sirve para lavar heridas; el jugo fresco de hojas para el acné; para reumatismo hacer friegas: dejar macerar hojas frescas en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 ó 3 veces en el día.

Efectos: digestivo[1], carminativo[2], antiespasmódico[3], antimicrobiano[4], emenagogo[5], laxante[6]

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas.

Otros antecedentes: su uso en estreñimiento y gases intestinales tiene alguna evidencia científica.

| [1] Favorece la digestión. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos. | [3] Calma los retortijones intestinales. | [4] Impide el desarrollo de microbios. | [5] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [6] Favorece la evacuación del vientre.



5. ALCACHOFA

(*Cynara scolymus L*), tallos-hojas



Usos tradicionales: enfermedades hepáticas y biliares; retención de líquidos por mal funcionamiento hepático; colesterol alto; gota.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: colagogo[1], colerético[2], depurativo[3], diurético[4], protector hepático[5], hipolipemiante[6].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Estimula la secreción de bilis por parte de la vesícula biliar. | [2] Estimula la producción de bilis por parte del hígado. | [3] Limpia de impurezas la sangre otros humores corporales. | [4] Promueve y aumenta la producción de orina. | [5] Favorece la función del hígado. | [6] Baja el nivel de colesterol de la sangre.

6. ALOE

(*Aloe vera L. Burm. f.*), hojas

Usos tradicionales:

a) Jugo espeso de las hojas (jugo parduzco y amargo, que escurre espontáneamente del corte de la hoja fresca): en estreñimiento beber 1 cucharada de jugo fresco.

b) Gel de las hojas (líquido viscoso, incoloro y transparente obtenido del corte longitudinal completo de la hoja fresca): en úlceras digestivas se usa la vía oral. Beber el gel de un trozo de hoja de 10 cm más o menos, puro o mezclado con agua o jugo de fruta, 2 ó 3 veces al día (el resto de la hoja o paleta de aloe se guarda parada en el refrigerador, siendo conveniente hacer cada nuevo corte del trozo remanente debajo de un chorro de agua fresca). Como cicatrizante de heridas menores, quemaduras u otro tipo de laceraciones, se aplica directamente en la piel.



Efectos: laxante[1], cicatrizante.

Precauciones: no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y niños menores de 10 años ni cuando existan dolores abdominales, nauseas y vómitos. No se debe administrar a pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

Otros antecedentes: su uso como laxante y cicatrizante está avalado por estudios clínicos.

| [1] Favorece la evacuación del vientre.

7.ANÍS



(*Pimpinella anisum L.*), frutos (popularmente conocidos como semillas)

Usos tradicionales: trastornos digestivos (cólicos y acumulación de gases); resfríos, tos seca, faringitis, bronquitis, fiebre; leche materna escasa; hipo.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

Efectos: antiespasmódico[1], carminativo[2], colagogo[3], galactógeno[4].

Precauciones: a dosis altas puede resultar tóxico, por lo que debe utilizarse con moderación.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Calma los retortijones intestinales. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos. | [3] Aumenta y estimula la expulsión de bilis desde la vesícula biliar. | [4] Aumenta la secreción de leche materna.

8.ÁRNICA



(*Arnica montana L.*), flores

Usos tradicionales: sólo se usa en forma externa en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas (bucal, genital, anal).

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo. Se usa en forma de lavado.

Efectos: analgésico[1], anti-inflamatorio.

Precauciones: planta tóxica por vía oral (no debe tragarse), sólo para uso externo y en concentraciones diluidas. No usar en heridas abiertas. Puede producir reacciones alérgicas.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el dolor.



9. ARRAYÁN/CHEQUÉN

(***Luma chequen (Mol.) A. Gray***), **ramas con hojas**



Usos tradicionales: diarreas, trastornos digestivos; reumatismo, gota.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo[1].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

10. ARTEMISA/MATRICARIA

(***Tanacetum parthenium (L) Sch. Bip***), **partes aéreas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: lombrices intestinales, pidulles; menstruación escasa y dolorosa; dolor de cabeza, migraña y neuralgias; fiebre.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

b) uso externo: dolor reumático y artrítico.
La misma infusión se usa en compresas y lavados.

Efecto: anti-migrañoso[1], febrífugo[2] , anti-inflamatorio.

Precaución: no administrar durante el embarazo, usar con control médico durante la lactancia. No tomar en conjunto con anticoagulantes, aspirina y ginkgo biloba. Puede producir dermatitis de contacto. Para que se manifiesten sus efectos puede ser necesario usarla diariamente por 2 a 3 meses. Las hojas frescas en contacto directo pueden causar ulceras bucales, dolor abdominal o pérdida del gusto.

Otros antecedentes: su uso en la prevención de la migraña están avalado por estudios clínicos. Su efecto anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma la migraña o jaqueca. | [2] Baja la fiebre.



11. BAILAHUÉN



(varias especies del género *Haplopappus*), hojas-tallos

Usos tradicionales:

a) uso interno: padecimientos hepáticos, cólicos abdominales, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias); enfermedades de las vías urinarias(cálculos renales); gripes y resfríos. Como afrodisíaco en impotencia masculina.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: para lavar heridas y úlceras de la piel.

Usar la misma infusión.

Efectos: antiséptico[1], digestivo.

Otros antecedentes: su uso como hepato-protector y antiséptico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas.

12. BOLDO



(*Peumus boldus Mol.*), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: molestias gastrointestinales y digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), laxante suave; protector hepático y sedante nervioso.

La infusión se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos.

La misma infusión puede ser usada en baños y cataplasmas.

Efectos: laxante[1] suave, anti-inflamatorio, protector hepático, digestivo.

Precauciones: no usar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia). No se recomienda su administración oral durante el embarazo ni en niños menores de 10 años. No usar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones demasiado concentradas. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.

Otros antecedentes: su uso en molestias gastrointestinales y hepáticas, así como sus propiedades anti-inflamatorias, están avalados por estudios clínicos.

| [1] Favorece la evacuación del vientre.



13. BORRAJA



***(Borago officinalis L.)*, hojas-flores**

Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebres, cistitis, enfermedades respiratorias (tos, resfríos, bronquitis, dolor de garganta) y dolores menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones cutáneas (eccemas y dermatitis).

Usar la misma infusión en lavados o cataplasma.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo[1], diaforético[2], diurético[3].

Precauciones: no usar por vía oral durante el embarazo. No administrar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones muy concentradas. Contraindicada en neoplasias y enfermedades hepáticas.

Otros antecedentes: sus usos están avalados sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Sudorífico, estimula la transpiración. | [3] Promueve y aumenta la producción de orina.

---

14. BARDANA/LAMPAZO



(*Arctium lappa L.*), toda la planta

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos reumáticos, digestión difícil, retención de líquido.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada de raíz y tallo picado o triturado en 1 litro de agua fría que se deja reposar algunas horas y luego se hierve no más de 5 minutos y al final se cuela: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: enfermedades de la piel (heridas, úlceras y psoriasis), hemorroides.

La misma infusión para uso externo en forma de compresas o lavados.

Efectos: bactericida[1], depurativo[2], diurético[3], anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [3] Promueve y aumenta la producción de orina.

15. BOLSITA DEL PASTOR/MASTUERZO

(*Capsella bursa-pastoris (L.) MEDIK.*), tallos-hojas-flores-corteza

Usos tradicionales

a) uso interno: desórdenes menstruales, hemorragias (digestivas, uterinas, renales, intestinales), diarrea.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal fresco para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada de corteza en 1 litro de agua por 10 minutos: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: lavado de heridas y úlceras; hemorragia nasal; atrofia muscular.

La mismas infusión o decocción también sirven para lavar heridas y hacer masajes y frotaciones. Para masaje en atrofia muscular, dejar macerar planta fresca en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 ó 3 veces en el día.

Efectos: hemostático[1], astringente[2], antidiarreico[3], emenagogo4.



Precauciones: no hacer tratamientos largos y no usar durante el embarazo.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Disminuye el sangrado o hemorragia. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Calma la diarrea. | [4] Estimula o favorece el flujo menstrual.





16. BUCHÚ



(***Agathosma betulina (Berg.) Pillans***), **hojas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: inflamación e infección de las vías urinarias, cistitis suaves; dolores reumáticos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas trituradas por 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas de la piel; inflamaciones de la mucosa bucal.

La misma infusión se usa para lavados locales y enjuagues bucales. En reumatismos usar como compresas.

Efectos: antiséptico[1], diurético[2], depurativo[3], anti-inflamatorio.

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Destruye gérmenes de la piel y mucosas. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina. | [3] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

---

17. CABELLO DE ÁNGEL

(Cuscuta chilensis Ker-Gawl), **planta completa**

Usos tradicionales:



a) uso interno: diurético.

La infusión se prepara con una cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: para tratar abscesos (acumulación de pus en los tejidos) e inflamaciones.

Usar la misma infusión en lavados o cataplasma.

Efectos: diurético[1], anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar a embarazadas ni en infusiones orales muy concentradas pues posee cierta toxicidad.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina

18. CACHANLAGUA/CACHAN-LAWEN



(*Centaurium cachanlahuen B.L.Rob.*), planta completa, especialmente hojas-tallos

Usos tradicionales: en fiebre, hipertensión arterial y diabetes mellitus; depurador de la sangre en afecciones reumáticas, desórdenes circulatorios y hepáticos. Estimula el apetito y favorece la digestión.

La infusión se prepara con 1 cucharadita de la planta para 1 taza de agua recién hervida: beber 1 taza al día

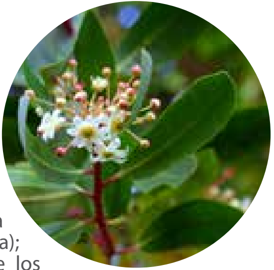
Efectos: depurativo[1], febrífugo[2], hipoglicemiante[3], aperitivo[4], antihipertensivo[5].

Precauciones: no administrar la infusión muy concentrada a quienes están tomando medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos, ya que puede potenciar sus efectos.

Otros antecedentes: su uso para disminuir la fiebre y la presión arterial tiene alguna evidencia científica.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Baja la fiebre. | [3] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre. | [4] Estimula el apetito. | [5] Disminuye la presión arterial.

19. CANELO/VOIGUE



(*Drimys winteri J.R. et G.Forster*), hojas-corteza

Usos tradicionales:

a) uso interno: tos y catarro; lombrices intestinales, desórdenes estomacales, disentería (trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta); dolores reumáticos; antiescorbútico (previene los daños de la mucosa por falta de vitamina C). La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y corteza desmenuzadas, para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza 2 veces al día.

b) uso externo: afecciones de la piel (heridas, úlceras, verrugas, sarna, alergias); dolores reumáticos y musculares, producto de torceduras.

Usar la misma infusión en lavados, baños o cataplasmas. Para estos usos también puede prepararse una decocción de la corteza, hirviendo 1 cucharada por 5 minutos.

Efectos: antiespasmódico[1], antibacteriano[2], vermífugo[3], analgésico[4], cicatrizante.

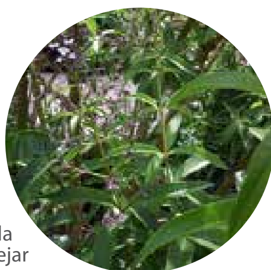
Precauciones: en dosis excesivas puede producir diarreas, náuseas o vómitos.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio, analgésico, antiescorbútico y para limpiar heridas tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [3] Elimina las lombrices intestinales. | [4] Disminuye el dolor.



20. CEDRÓN



***(Aloysia citrodora Paláu),* tallos-hojas**

Usos tradicionales: en trastornos digestivos (diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia); en trastornos del sistema nervioso (insomnio y ansiedad); en estados gripales (resfriados con fiebre).

La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza 3 a 4 veces al día.

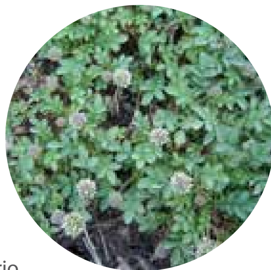
Efectos: antiespasmódico[1], antibacteriano[2], carminativo[3], sedante[4] suave.

Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas.

Otros antecedentes: su uso en trastornos digestivos y como sedante suave tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [3] Previene y favorece la expulsión de gases. | [4] Modera la actividad del sistema nervioso.

21. CEPA CABALLO/AMORES SECOS



(*Acaena splendens Hook et Arn*), hojas

Usos tradicionales: padecimientos hepáticos; limpieza renal y de las vías urinarias.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas secas y trituradas para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar durante 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día.

Efecto: diurético[1], depurativo[2], anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

22. CHÉPICA



(***Paspalum vaginatum Sw.***) **rizoma-raíces**

Usos tradicionales: limpieza del riñón y de las vías urinarias.

El cocimiento se prepara con 1 cucharada de rizoma y raíces trituradas para 1 taza de agua, que se hierve por unos minutos: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: depurativo[1], diurético[2].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.

23. CHILCO/FUCSIA



(***Fuchsia magellanica Lam.***), **hojas-flores**

Usos tradicionales: menstruaciones escasas o ausentes, dolores menstruales; disminuye la fiebre y aumenta el flujo de orina.

Se usa en decocción o cocimiento, la que se prepara con 1 cucharada de planta para 1 litro de agua, hervir 5 minutos y dejar reposar: beber 1 taza 2-3 veces al día.

Efectos: diurético[1], emenagogo[2], febrífugo[3].

Precauciones: no administrar durante el embarazo.

Otros antecedentes: su uso como diurético tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [3] Baja la fiebre.





24. CHINITA/ CALÉNDULA



(*Calendula officinalis L.*), flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: problemas digestivos (dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis, padecimientos hepáticos); regula la función menstrual. La infusión se prepara con 1 cucharada de flores frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: en afecciones de la piel (úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas); hemorroides; infecciones vaginales por hongos. Usar la misma infusión en lavados y compresas; también se puede usar la tintura y la pomada.

Efectos: antiespasmódico[1], antibacteriano[2], emenagogo[3], digestivo, cicatrizante, anti-inflamatorio.

Precauciones: no se aconseja su empleo oral durante el embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica.

Otros antecedentes: su uso en afecciones a la piel tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [3] Estimula o favorece el flujo menstrual.

25. COCHAYUYO/ULTE



(*Durvillea Antarctica (Chamizo) Arito*), toda la planta

Usos tradicionales:

a) uso interno: obesidad, colesterol alto, hipotiroidismo, hígado graso, hipertensión, diabetes mellitus. El macerado se prepara dejando una cucharada de la planta seca y triturada en agua toda la noche: beber 1 taza en ayunas.

b) uso externo: elimina tumores escrofulosos (tumores blandos no cancerosos). Se utiliza como cataplasma, sancochando una cucharada de planta seca y triturada en una taza de agua caliente, que después se machaca en un mortero.

La planta guisada (en ensalada u otro plato caliente) ayuda a combatir la obesidad por su alto aporte de fibra soluble e insoluble.

Efectos: depurativo[1], hipocolestermiante[2], tónico tiroideo[3].

Precauciones: en caso de hipertiroidismo limitar su ingesta.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Baja el nivel de colesterol en la sangre. | [3] Estimula la función de la glándula tiroides.

26. CONTRAYERBA/MATA GUSANOS/DALAL

(*Flaveria bidentis (L.) O. Kuntze*), hojas-ramas

Usos tradicionales:



a) uso interno: parásitos intestinales; fiebre; menstruaciones escasas y dolorosas; estitiquez.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas y úlceras; contra veneno de animales e insectos.

La misma preparación sirve para lavar heridas.

Efectos: vermífugo[1], emenagogo[2], sudorífico[3], laxante[4]

Precauciones: no administrar en caso de estar tomando anticoagulantes pues se podría potenciar el efecto anticoagulante del medicamento.

Otros antecedentes: su uso como vermífugo tiene alguna evidencia científica.

| [1] Elimina las lombrices intestinales. | [2] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [3] Aumenta la transpiración. | [4] Favorece la evacuación del vientre.

27. CULÉN

(Otholobium glandulosum (*L.) Grimes*), hojas-tallos-corteza-flores



Usos tradicionales:

a) uso interno: dolor de estómago, empacho, indigestión, diarrea, inapetencia; diabetes mellitus.

La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas.

La misma infusión se usa para lavados locales (también puede usarse localmente jugo de hojas y hojas machacadas).

Efectos: antipirético[1], antibacteriano[2], vulnerario[3], astringente[4].

Precauciones: puede causar foto-sensibilidad en dosis altas.

Otros antecedentes: sus propiedades antibacterianas y antipiréticas tienen alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye la fiebre corporal. | [2] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [3] Ayuda a cicatrizar heridas. | [4] Contrae y endurece los tejidos orgánicos.



28. DIENTE DE LEÓN/ AMARGÓN

(*Taraxacum officinale agg. Weber*), raíz- hojas



Usos tradicionales: en trastornos de las vías biliares y padecimientos hepáticos, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), pérdida del apetito; diurético; reumatismo.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para las raíces hacer una decocción, hirviendo 1 cucharada por 10 minutos.

Efectos: diurético[1], estimulante del apetito, digestivo.

Precauciones: no administrar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia).

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina.

29. ENEBRO



(*Juniperus comunis L), frutos (bayas*)

Usos tradicionales:

a) uso interno: cistitis, uretritis, cálculos renales y de la vejiga; gota e hinchazón (edema); bronquitis, faringitis, dispepsia, mal aliento.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: reumatismo, artritis, neuralgias post-herpéticas, dolores musculares, micosis.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos: usar mediante lavados y compresas.

Efectos: antineurálgico[1], antiséptico[2] de vías urinarias y respiratorias, aperitivo[3], carminativo[4], diurético[5], expectorante[6]

Precauciones: no administrar durante el embarazo ni a pacientes con insuficiencia renal; puede aumentar el efecto de fármacos hipoglicemiantes y diuréticos; puede disminuir el efecto de anticoagulantes orales.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Disminuye el dolor producido por la inflamación de un nervio (neuralgia). | [2] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [3] Estimula el apetito. | [4] Previene y favorece la expulsión de gases en estómago e intestinos. | [5] Promueve y aumenta la producción de orina. | [6] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

30. ESPUELA DE GALÁN/ CAPUCHINA



(***Tropaelum majus L.***), **hojas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: estados gripales, inflamación de garganta; infección urinaria.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas y lesiones de la piel, caída del cabello, moretones.

La misma preparación se emplea para lavados. La hoja fresca machacada se usa como cataplasma en hematomas y moretones.

Efectos: antibacteriano[1], emoliente[2], anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar en casos de gastritis, úlcera estomacal, embarazo, lactancia, insuficiencia renal o cardiaca, hipotiroidismo. Las semillas son tóxicas, evitar su administración oral.

Otros antecedentes: su efecto antibacteriano tiene alguna evidencia científica.

| [1] Impide el desarrollo de bacterias. | [2] Ablanda o suaviza la piel.





31. EUCALIPTO/ EUCALIPTUS



(*Eucalyptus globulus Labill.*), hojas adultas largas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones de vías respiratorias altas tales como catarro, resfrío, faringitis o inflamación de amígdalas, bronquitis, gripe y asma; diabetes mellitus no insulino requirente (tipo II).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día. En enfermedades respiratorias se puede endulzar con miel.

Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

b) uso externo: rinitis, cistitis, vaginitis.

La misma infusión para uso externo en lavados.

Efectos: antiséptico[1], expectorante[2], febrífugo[3], hipoglicemiante[4].

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia, ni a niños menores de dos años. Puede disminuir los efectos de fenobarbital, sedantes, antiepilépticos y analgésicos. No debe ser usado en dosis alta por personas con presión sanguínea baja. Los efectos secundarios más comunes son nausea, vómitos, diarrea, bronco espasmo, cefalea.

Otros antecedentes: la actividad antiséptica tiene alguna evidencia científica.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [2] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas. | [3] Baja la fiebre. | [4] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.



32. FRÁNGULA



(*Rhamnus frangula L.*), corteza

Uso tradicional: en estreñimiento.

La decocción se prepara con 5-10 gramos de corteza (1 cucharada de corteza triturada) para 1 litro de agua; hervir durante 15 minutos, dejar reposar dos horas. Tomar por la noche, antes de dormir, 1 a 2 tazas del preparado.

Efectos: laxante[1] suave

Precauciones: no administrar durante el embarazo, a los niños menores de 10 años ni cuando existen dolores abdominales, obstrucción intestinal, náuseas y vómitos. No administrar en pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. No ingerir los frutos pues son tóxicos. Como todo laxante no utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas. No administrar junto a medicamentos de acción cardiovascular.

Otros antecedentes: su uso como laxante está avalado por estudios clínicos.

| [1] Favorece la evacuación del vientre.

33. FENOGRECO



(*Trigonella foenum-graecum L.*), semillas molidas

Usos tradicionales:

a) uso interno: para calmar la tos; estimular la producción de leche materna; reconstituyente durante la convalecencia; antidiabético no insulina-dependiente. La infusión se prepara con 1 cucharada de la semilla en 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Se puede usar directamente, colocando una punta de cuchillo de mesa de semilla molida en la lengua, tragándola con un vaso de agua.

b) uso externo: inflamaciones, moretones, dolores lumbares.

Se usa en emplastos: 1 cucharada de semilla hervida durante 5 minutos, se aplica en caliente. Otro uso local es usar 2 cucharadas rasas de semillas mezcladas con 1 clara de huevo: aplicar directamente en la zona y reemplazar cuando se desprende.

Efectos: emoliente[1], galactógeno[2], tónico[3], hipoglicemiante[4], expectorante[5], anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar por vía oral durante el embarazo.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Ablanda o suaviza la piel. | [2] Aumenta la secreción de leche materna. | [3] Estimulante y reconstituyente. | [4] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre. | [5] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.



34. FUMARIA



(***Fumaria officinalis L.***), **tallos-hojas-flores**

Usos tradicionales:

a) uso interno: en trastornos hepatobiliares; enfermedades de la piel (en este caso también se bebe la infusión).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro agua hirviendo: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

b) uso externo: en afecciones de la piel (urticaria, eccemas, granos y herpes).

Se lava la zona afectada con la misma infusión.

Efectos: antiespasmódico[1], depurativo[2], cicatrizante.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, lactancia ni a niños menores de 10 años. No administrar a pacientes con glaucoma, hipertensión arterial y arritmias cardíacas. No ingerir la infusión demasiado concentrada.

Otros antecedentes: su uso como antiespasmódico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

---

35. GRANADO/GRANADA



(***Punica granatum L.***), **cáscara-corteza**

Usos tradicionales:

a) uso interno: diarreas, dispepsias; faringitis; estomatitis; para eliminar la tenia (lombriz solitaria). La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua, hervir 5 minutos: beber 3-4 tazas en el día. Para expulsar la tenia tomar en ayunas, durante 3 días, una taza de decocción preparada con 2 cucharadas de planta.

b) uso externo: en vaginitis (lavados), amigdalitis (gargarismos), herpes zoster (compresas). Usar la misma decocción (cocimiento).

Efectos: vermífugo[1], astringente[2], antiviral[3], digestivo[4].

Precauciones: no administrar durante el embarazo, lactancia y a menores de 5 años; no exceder las dosis terapéuticas ni el tiempo de tratamiento, ya que puede producir vértigo, disminución de la visión, debilidad, calambres en las piernas y temblores convulsivos.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Elimina las lombrices intestinales. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Combate la infección causada por virus. | [4] Favorece la digestión.

36. GUAYACÁN/PALO SANTO CHILENO

(*Porlieria chilensis Johnst.*), ramas-corteza



Usos tradicionales:

a) uso interno: resfrío, afecciones renales y reumáticas; fiebre.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: dolores por golpes y contusiones.

La misma preparación para uso externo. Usar en forma de baños o cataplasmas.

Efectos: balsámico[1], depurativo[2], sudorífico[3], antibacteriano[4], anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su efecto antibacteriano tiene alguna evidencia científica.

| [1] Modera la secreción bronquial. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [3] Estimula la sudoración. | [4] Impide el desarrollo de bacterias.

---

37. HIERBA DULCE/ PALO DULCE

(*Calceolaria thyrsiflora Grah*), hojas



Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones renales y de las vías urinarias; incontinencia urinaria.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

El sabor dulce de las hojas permite reemplazar con esta infusión el uso de sacarosa o edulcorantes sintéticos para darle sabor a las bebidas.

b) uso externo: aftas e inflamación de las encías.

Usar la misma infusión mediante gargarismos.

Efectos: anti-inflamatorio, astringente[1], cicatrizante[2], diurético[3].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [2] Favorece la curación de úlceras y heridas. | [3] Promueve y aumenta la producción de orina.



38. HIERBA DEL PAÑO



(*Verbascum thapsus L.*), hojas-flores

Usos tradicionales: afecciones de las vías respiratorias (asma, tos, bronquitis); malestares digestivos (diarreas, gastritis y esofagitis).

La infusión se prepara con 1 cucharada del material vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: antibacteriano[1], demulcente[2], expectorante[3], anti-inflamatorio.

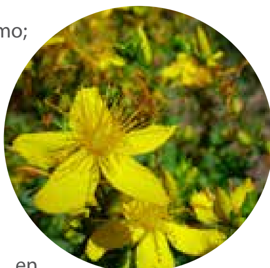
Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [2] Protege las mucosas con una película protectora. | [3] Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

39. HIERBA DE SAN JUAN/HIPÉRICO

(*Hypericum perforatum L.*), tallos-hojas-flores

Usos tradicionales:



a) uso interno: depresión, ansiedad, nerviosismo; malestares premenstruales y menopausia.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones de la piel (dermatitis, heridas pequeñas, úlceras e infecciones virales).

Usar la misma preparación para lavados en afecciones de la piel.

Efectos: antidepresivo[1] moderado, cicatrizante, antiviral tópico.

Precauciones: evite la exposición prolongada al sol mientras dura el tratamiento oral. Puede producir reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico. Es recomendable que los pacientes disminuyan o eviten el consumo de alimentos ricos en tiramina (vino tinto, quesos fermentados, conservas en vinagre), alcohol y medicamentos para la gripe y resfríos. No se recomienda su uso conjuntamente con fluoxetina y antidepresivos tricíclicos, a menos que esté con control médico. Administrar con control médico a embarazadas, durante el periodo de lactancia y a menores de 12 años.

Otros antecedentes: su uso en el tratamiento de la depresión leve a moderada está avalado por estudios clínicos.

| [1] Mejora el ánimo.

40. HINOJO



(*Foeniculum vulgare Mill.*), planta entera (partes aéreas, raíz, semillas, frutos)

Usos tradicionales: trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: analgésico[1], antiespasmódico[2], carminativo[3], galactógeno[4].

Precauciones: no tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Otros antecedentes: su uso como antiespasmódico y galactógeno tiene alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el dolor. | [2] Calma los retortijones estomacales. | [3] Previene y favorece la expulsión de gases. | [4] Aumenta la producción de leche materna. HINOJO (Foeniculum vulgare Mill.), planta entera (partes aéreas, raíz, semillas, frutos)

41. HUALTATA/LAMPAZO



(*Senecio fistulosus Poepp. ex Less.*), hojas

Usos tradicionales: eliminación de líquido retenido (edema) en enfermedades cardíacas; malestares estomacales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2-3 veces al día.

Efectos: cardiotónico[1], diurético[2] suave.

Precauciones: no administrar por periodos prolongados ni infusiones demasiado concentradas, pues podría ser hepatotóxico.

Otros antecedentes: su uso como diurético y cardiotónico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Vigoriza la función cardiaca. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.



42. LAMPAYO



(*Lampaya medicinalis F. Phil.*), hojas

Usos tradicionales: afecciones renales, de las vías urinarias y de la próstata; afecciones hepáticas; dispepsias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: depurativo[1], refrescante[2], estomacal[3]

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Modera el calor del cuerpo. | [3] Favorece la digestión.

43. LAVANDA



(*Lavandula angustifolia Mill.*), tallos con hojas y flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

b) uso externo: dolores reumáticos.

Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico[1], carminativo[2], sedante[3], balsamico[4], anti-inflamatorio.

Precauciones: tener cuidado cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases. | [3] Modera la actividad del sistema nervioso. | [4] Modera la secreción bronquial.

44. LINAZA/LINO

(*Linum usitatissimum L.*), semillas

Usos tradicionales:

a) uso interno: estreñimiento, dolor de estómago, gastritis, colon irritable; afecciones de la vejiga y riñones.

Para el efecto laxante, ingerir 1 cucharada diaria de semillas, sin masticar, con 1 a 2 tazas de agua; alternativamente se puede dejar la misma cantidad en remojo unas 8 horas y beber el líquido en ayunas. Para el resto de las afecciones preparar una infusión hirviendo durante 2 minutos, 2 cucharadas de semillas para 1 litro de agua; dejar reposar 30 minutos y colar: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: abscesos (forúnculos), eccemas e inflamaciones locales.

Usar la misma infusión en lavados o cataplasmas.



Efectos: antiespasmodico[1], laxante[2], cicatrizante.

Precauciones: no administrar durante el embarazo. Usar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de los medicamentos hipoglicemiantes. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

Otros antecedentes: su uso como laxante tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Favorece la evacuación del vientre.





45.LLANTÉN/LLANTÉN MAYOR



(*Plantago major L.*), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: gastritis, úlceras digestivas, diarrea; afecciones hepáticas; afecciones de la vejiga; expectorante y anticatarral.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2-3 veces al día.

b) uso externo: llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas.

Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.

Efectos: antiséptico[1], astringente[2], depurativo[3], emoliente[4], anti-inflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: durante el embarazo. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente.

Otros antecedentes: su uso en gastritis y úlceras digestivas está avalado por estudios clínicos.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [4] Suaviza la piel.

46. LLARETA/YARETA



(*Laretia acaulis (Cav.) Gill. et Hook.*), toda la planta (champa)

Usos tradicionales:

a) uso interno: molestias urinarias y digestivas; en personas diabéticas no insulino dependientes.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: la goma (resina) se emplea localmente en dolores de dientes.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo[1], hipoglicemiante[2].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Baja la glicemia (nivel de azúcar de la sangre).

47. MAITÉN



(*Maytenus boaria Mol.*), hojas-ramas-semillas

Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebre, afecciones del hígado.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: erupciones cutáneas y dolor por torceduras.

La misma preparación para uso externo como cataplasma.

Efectos: anti-inflamatorio, febrífugo[1], depurativo[2].

Otros antecedentes: sus efectos anti-inflamatorios y febrífugos tienen alguna evidencia científica.

| [1] Baja la fiebre. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

48. MALVA

(*Malva sylvestris L.*), flores-hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: tos irritativa y bronquitis; laxante suave.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: lesiones bucales y sequedad de garganta; hemorroides; úlceras y otras afecciones de la piel.

Usar la misma infusión en gargarismos. Para lavados, compresas y baños usar la infusión más concentrada (2 cucharadas por 1 litro de agua).

Efectos: antitusivo[1], emoliente[2], laxante[3], balsámico[4], anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso contra la tos y bronquitis, así como el efecto laxante, tiene alguna evidencia científica.



| [1] Modera la tos. | [2] Suaviza la piel. | [3] Favorece la evacuación del vientre. |[4] Modera la secreción bronquial.



49. MANZANILLA



(*Matricaria recutita L.*), flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), cólicos, flatulencia, diarreas); afecciones de las vías urinarias (cistitis o inflamación de la vejiga); dolores menstruales; insomnio.

La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro agua recién hervida; dejar reposar, filtrar y beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos; irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados; cólicos abdominales; hemorroides.

Usar la misma infusión como gargarismos y para lavar y descongestionar los ojos.

Usar como compresas calientes sobre pared abdominal en caso de cólicos. En hemorroides usar primero como vahos de asiento (cuando la infusión está caliente) y luego en baños de asiento (cuando la temperatura es tolerable sin quemarse).

Efectos: antibacteriano[1], antiespasmódico[2], diurético[3] suave, carminativo[4], anti-inflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz.

Otros antecedentes: su uso en el tratamiento sintomático de trastornos digestivos, desórdenes nerviosos y en problemas de la piel y mucosas está avalado por estudios clínicos.

| [1] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [2] Calma los retortijones estomacales. | [3] Promueve y aumenta la producción de orina. | [4] Previene y favorece la expulsión de gases.



50. MAQUI



(***Aristotelia chilensis (Mol.) Stuntz***), **hojas-frutos**

Usos tradicionales:

a) uso interno: diarreas, disenterías (trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta) y empacho (diarrea con decaimiento, fiebre y depresión del glóbulo ocular).

La infusión se prepara con 1 cucharadita de hojas secas trituradas, ó 2 hojas frescas, ó 1 cucharada de frutos, para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 a 4 veces al día.

b) uso externo: dolor de garganta, inflamación de las amígdalas, úlceras de la boca.

Se hacen gargarismo con la misma infusión. Las heridas se lavan con la infusión de hojas frescas. En dolores de espalda se usan hojas frescas machacadas, aplicadas como cataplasma.

Efectos: analgésico[1], antiespasmódico[2], antiséptico[3], astringente[4], anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el dolor. | [2] Calma los retortijones estomacales. | [3] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [4] Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

51. MATICO/PAÑIL



(***Buddleja globosa Hope***), **hojas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: traumatismos y heridas de la piel.

La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

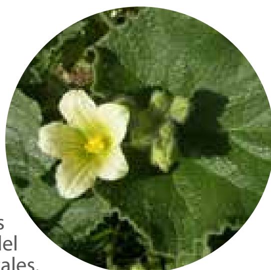
Efectos: analgésico[1], antimicótico[2], cicatrizante, anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso como cicatrizante tiene alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el dolor. | [2] Combate las infecciones por hongos.



52. MELÓN REUMA/ PEPINO REUMA



(*Ecballium elaterium (L.) A. Rich.*), frutos

Usos tradicionales: dolores reumáticos.

Los frutos se maceran en alcohol durante varios días; el líquido resultante se utiliza mediante frotaciones locales de las zonas afectadas por dolores reumáticos o la tintura del fruto se aplica directamente en frotaciones locales.

Efecto: anti-inflamatorio.

Precauciones: Solo uso externo. Planta tóxica, no ingerir.

Otros antecedentes: su efecto anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

53.MENTA/MENTA NEGRA



(*Mentha x piperita*), hojas-ramas

Usos tradicionales: desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tonificante.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (ó 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: antiespasmódico[1], carminativo[2].

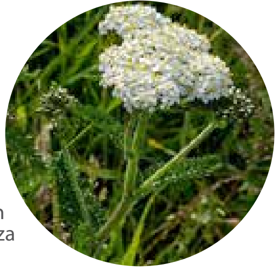
Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.

Otros antecedentes: su uso en desórdenes digestivos tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases.



54. MILENRAMA



(*Achillea millefolium L.*), tallo blando (no lignificado)-flores- hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: dolores menstruales; digestión difícil; diarreas; fiebre.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas de diversa naturaleza, pequeñas hemorragias.

Utilizar el doble de la cantidad de planta para el mismo volumen de agua.

Efectos: antibacteriano[1], astringente[2], emenagogo[3], antiespasmódico[4], hemostático[5], febrifugo[6], anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar durante el embarazo y lactancia. No recomendado a personas en tratamiento con anticoagulantes orales. No tomar muy concentrado pues puede interferir con terapias antihipertensivas y causar sedación y diuresis. Puede producir dermatitis por contacto e incrementar la sensibilidad a la luz del sol. No usar en heridas infectadas.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [4] Calma los retortijones intestinales. | [5] Disminuye el sangrado o hemorragia. | [6] Baja la fiebre.





55. MOLLE

(*Schinus areira L.*) hojas-corteza



Usos tradicionales:

a) uso interno: bronquitis; malestares hepáticos; dolores estomacales, gases; dolores reumáticos; menstruación irregular.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día;

b) uso externo: reumatismo, ciática; aseo de heridas.

Se utiliza en decocción o cocimiento de la corteza, hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos.

Usar en forma de compresas o baños (reumatismo) y lavados en las heridas.

Efectos: anti-inflamatorio, cicatrizante, emenagogo[1], antiespasmódico[2], antibacteriano[3] y antifungico[4].

Precauciones: no administrar durante el embarazo; el consumo de los frutos del molle puede provocar reacciones tóxicas sobre todo en niños. Puede potenciar el efecto de medicamentos usados para bajar la presión arterial.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio, cicatrizante, antifúngico y antiespasmódico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [2] Calma los retortijones intestinales. | [3] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [4] Mata los hongos o impide su desarrollo.

56. MORERA

(*Morus nigra L.*), corteza-hojas



Usos tradicionales: diabetes mellitus no insulino requirente.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efecto: hipoglicemiante[1].

Otros antecedentes: su uso como hipoglicemiante tiene alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

57. NALCA/ PANGUE



(*Gunnera tinctoria (Mol.) Mirb*), raíz-tallo-hojas

Usos tradicionales

a) uso interno: hemorragias; reglas abundantes y dolorosas; diarreas, afecciones estomacales y del hígado; fiebre.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

La decocción (cocimiento) de las hojas sirve para disminuir la fiebre. Se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo por 10 minutos: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas, irritación vaginal y de encías; dolor de garganta.

La infusión sirve para lavar heridas.

La decocción (cocimiento) de raíz y/o tallo triturado se prepara con 1 cucharada del material para 1 litro de agua; hervir por 10 minutos. Usar para lavados o hacer gárgaras.

Efectos: astringente[1], hemostático[2], febrifugo[3].

Otros antecedentes: su efecto hemostático tiene alguna evidencia científica.

| [1] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [2] Disminuye el sangrado o hemorragia. | [3] Baja la fiebre.





58. NARANJO AMARGO/NARANJO AGRIO

(*Citrus aurantium L.*), hojas-flores-cáscara



Usos tradicionales: insomnio, nerviosismo, estrés (infusión de flores); dispepsias, inapetencia, indigestión, asma, gripe, resfríos, tos (cocimiento de la cáscara); fragilidad capilar.

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida, dejando reposar durante 5 minutos: beber 2 tazas en la tarde.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada de cáscara en 1litro de agua durante diez minutos: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: sedante[1] suave, hemostático[2], estomacal[3].

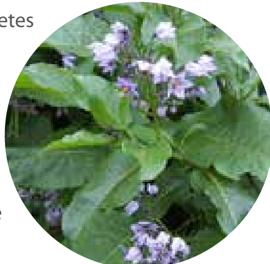
Precauciones: puede producir efectos adversos cardiovasculares ya sea en la frecuencia cardiaca o en la presión sanguínea, los que son significativamente potenciados por cafeína. Está contraindicada su administración simultanea con medicamentos que contengan ciclosporina. Deben evitar su consumo personas en tratamiento con IMAO (antidepresivos Inhibidores de la enzima MonoAminoOxidasa), con hipertensión severa, diabetes mellitus, glaucoma e hipertrofia prostática. Administrar con precaución en embarazadas y niños menores; no exceder las cantidades indicadas.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Modera la actividad del sistema nervioso. | [2] Disminuye el sangrado o hemorragia.
| [3] Favorece la digestión.

59. NATRE

(*Solanum ligustrinum Lodd. (Incluyendo S. crispum y S. gayanum)*), hojas-tallos



Uso tradicional: fiebre; dolor de cabeza; diabetes mellitus no insulino requirente.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

En caso de fiebre alta usar decocción (cocimiento) como enema (lavado intestinal): hervir 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos, entibiar y aplicar.

Efecto: febrífugo[1], hipoglicemiante[2].

Precauciones: contraindicado en personas con presión arterial baja.

Otros antecedentes: su efecto febrífugo tiene alguna evidencia científica.

| [1] Baja la fiebre. | [2] Baja la glicemia (nivel de azúcar de la sangre).

60. NOGAL



(*Juglans regia L.*), hojas-cáscara del fruto aún verde

Usos tradicionales:

a) uso interno: la decocción (cocimiento) de las hojas se usa en diarrea, lombrices intestinales y diabetes mellitus. La decocción de cáscaras verdes se usa en inflamación de los ganglios y debilidad general.

b) uso externo: la decocción de las hojas en afecciones bucales (aftas y amigdalitis); caída del cabello; leucorrea (flujo vaginal). La decocción de cáscaras verdes se usa en eczemas, impétigo, acné, sarna, tiña.

Para preparar una decocción se ponen 1 a 2 cucharadas de cáscaras (en el caso de las hojas, se pone 1 cucharada) en 1 litro de agua, hervir 15 minutos, dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día. Si se usa para lavados se puede preparar con doble cantidad por litro.

Efectos: antimicótico[1], astringente[2], antibacteriano[3], vermífugo[4], hipoglicemiante[5], tónico.

Otros antecedentes: su uso externo tiene alguna evidencia científica.

| [1] Combate la infección causada por hongos. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [4] Elimina las lombrices intestinales. | [5] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

61. OLIVO



(*Olea europaea L.*), hojas

Usos tradicionales: presión arterial alta.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas frescas trituradas para 1 litro de agua recién hervida, dejando reposar: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efecto: antihipertensivo.

Otros antecedentes: su uso como antihipertensivo tiene alguna evidencia científica.



62. ORTIGA

(*Urtica dioica L.), 1) hojas-ramas, 2*) raíz-rizomas

Usos tradicionales:

1) hojas y ramas:



a) uso interno: afecciones renales; afecciones reumáticas (artritis, gota); calma la tos y diarreas. El jugo fresco de las hojas (5 gotas) detiene sangrados internos.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas y ramas para 1 un litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos; hemorroides; enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello.

Se usa la misma infusión en lavados, emplastos o baños. Las ramas frescas se usan para ortigar (acción local de frotar o azotar con ortiga, la que debe comenzar por el lado derecho de la persona), por su efecto rubefaciente favorable en trastornos reumáticos, artríticos y la tonificación de músculos paralizados, seguido de frotación con agua helada y posterior arropamiento.

2) raíz y rizomas:

a) uso interno: síntomas de hipertrofia prostática benigna (nicturia, poliuria y retención urinaria); problemas bronquiales.

Se usa como decocción (cocimiento) con 40 gramos (2 cucharadas rasas) de raíz y rizomas para un litro de agua, se hierve 1 a 3 minutos: beber 1 taza 4 veces al día.

Efectos: astringente[1], depurativo[2], diurético[3], rubefaciente[4], hemostático[5], anti-inflamatorio.

Precauciones: proteger de la humedad y de la luz.

Otros antecedentes: el uso de las raíces y rizomas en la hiperplasia prostática benigna está avalado por estudios clínicos. El uso de sus hojas como diurético y anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [2] Limpia las impurezas de la sangre y otros humores corporales. | [3] Promueve y aumenta la producción de orina. | [4] Promueve la circulación sanguínea superficial. | [5] Detiene o aminora el sangramiento.



63. PAICO



(*Chenopodium chilense Schrad.*), hojas

Usos tradicionales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales (áscaris, oxiuros o pidulles); regulariza la menstruación (dolores y flujos).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Para eliminar parásitos intestinales hacer una decocción (cocimiento), hirviendo 1 a 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua por 15 minutos, dejar reposar y colar: beber 1 taza en ayunas durante tres días seguidos.

Efectos: antiespasmódico[1], vermífugo[2], emenagogo[3], anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados.

Otros antecedentes: su efecto vermífugo (áscaris, pidulles) tiene alguna evidencia científica.

[1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Elimina las lombrices intestinales. | [3] Estimula o favorece el flujo menstrual.

64. PALQUI/PARQUI



(*Cestrum parqui L'Herit*), tallos sin corteza-hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: baja la fiebre en gripes y otras enfermedades comunes.
La infusión se prepara con 1 tallo de aprox. 5 cm. para 1 taza de agua recién hervida: beber 1 taza al día.

b) uso externo: en enfermedades de la piel (heridas superficiales, úlceras, granos).
Para afecciones de la piel, preparar una infusión con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida y aplicar localmente en lavados o compresas; o usar el zumo de hojas exprimidas o machacadas y aplicar en la parte afectada.

Efectos: febrífugo[1], anti-inflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: no usar como primera elección de tratamiento. No ingerir hojas, brotes tiernos ni fruto, ya que se ha visto especialmente en animales que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos. No es aconsejable su empleo durante el embarazo y en niños menores de 10 años. Si está bebiendo palqui no debe exponerse al frío ni beber cosas frías durante las siguientes 24 horas.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

[1] Baja la fiebre.



65. PALTO



(*Persea americana Mill.*), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias (resfríos, tos, catarro, bronquitis); malestares estomacales; menstruación escasa y dolorosa.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: enfermedades de la piel (granos, caspa); leucorrea.

La misma infusión para uso externo (lavados de cabeza, vaginales o de lesiones de la piel).

Efectos: antiséptico[1], emenagogo[2], emoliente[3], estomacal[4].

Precauciones: no se aconseja su uso durante el embarazo y lactancia. Puede reducir el efecto anticoagulante de medicamentos del tipo Warfarina.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [2] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [3] Ablanda o suaviza la piel. | [4] Favorece la digestión.

66. PATA DE VACA



(*Bahuinia forficata Link*), hojas

Usos tradicionales: en diabetes mellitus.

La infusión se prepara con 1 hoja grande por 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: hipoglicemiante[1].

Precauciones: los pacientes diabéticos deben tener supervisión médica al tomar pata de vaca, pues pueden requerir ajuste de dosis de sus medicamentos antidiabéticos orales o insulina.

Otros antecedentes: su uso como antidiabético está avalado por estudios clínicos.

[1] Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

67. PELO DE CHOCLO/PELO DE MAÍZ

(*Zea mays L*), todo el pelo del choclo o maíz



Usos tradicionales: hinchazón por acumulación de líquido.

La infusión se prepara con una cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: diurético[1].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina.

68. PEUMO ALEMÁN

(*Crataegus monogyna Jacq.*), flores-hojas-corteza



Usos tradicionales:

a) uso interno: flores y hojas en insuficiencia cardiaca e hipertensión arterial.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de flores con hojas para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 20 minutos: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: en reumatismos.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir por 10 minutos. Usar como compresas.

Efecto: cardiotónico[1], antirreumático.

Precauciones: administrar con precaución durante el embarazo y en pacientes con tratamiento con drogas antihipertensivas y de acción cardiovascular como por ejemplo la digoxina.

Otros antecedentes: su uso en insuficiencia cardiaca congestiva crónica está avalado por estudios clínicos.

[1] Vigoriza la función cardiaca.





69. PICHI/PICHI ROMERO



(*Fabiana imbricata R. et P.*), ramas

Usos tradicionales: cistitis (inflamación de la vejiga), uretritis (inflamación de la uretra); afecciones hepáticas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: antiséptico1, diurético2, digestivo.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Combate la infección. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.

70. PINGO PINGO



(*Ephedra chilensis K. Presl*), parte aérea

Usos tradicionales: problemas urinarios y prostáticos; problemas estomacales; resfríos.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: depurativo[1], diurético[2] suave.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.



71. PINO ABETO



(*Pinus radiata D. Don.*), brotes tiernos

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias (catarros, sinusitis, tos y bronquitis); infecciones de las vías urinarias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: dolores neurálgicos y reumáticos.

Aplicar la misma infusión en compresas locales.

Para vahos (inhalaciones, en caso de obstrucción nasal) preparar una decocción (cocimiento) con 1 cucharada del vegetal (a los brotes se puede agregar algunas hojas) para 1 litro de agua: calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

Efectos: antiséptico[1], expectorante[2].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [2] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

72. POLEO/MENTA POLEO



(*Mentha pulegium L.*), tallos-hojas-flores

Usos tradicionales: malestares digestivos (dispepsia, cólicos, dolor de estómago, flatulencia, estreñimiento); menstruaciones escasas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efecto: antiespasmódico[1], carminativo[2], estomacal[3], emenagogo[4].

Precauciones: no administra durante el embarazo, la lactancia ni a niños menores de edad. No exceder la dosis aconsejada especialmente personas con problemas hepáticos. No administrar junto a paracetamol. Puede disminuir el efecto terapéutico de hipoglicemiantes orales e insulina. Puede aumentar el efecto terapéutico de antihistamínicos. No tomar junto con la hierba de San Juan (hipericon) y Kava.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Calma los retortijones intestinales. | [2] Previene y favorece la expulsión de gases.| [3] Favorece la digestión. | [4] Estimula o favorece el flujo menstrual.



73. QUEBRACHO BLANCO/SEN CHILENO



(***Senna stipulacea (Aiton) Irv. et Barneby***), **tallos**

Uso tradicional: estreñimiento.

La decocción se prepara con 1 ó 2 palitos para 1 taza de agua, hirviendo 10 minutos: beber antes de dormir.

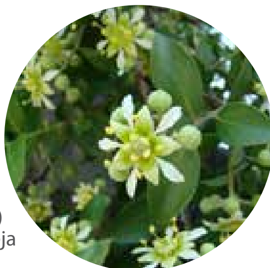
Efectos: purgante[1].

Precauciones: contraindicado en la obstrucción intestinal, embarazo y niños menores de 12 años. No usar en tratamientos prolongados.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

[1] Favorece la evacuación enérgica del vientre.

74. QUILLAY



(***Quillaja saponaria Mol.***), **corteza**

Usos tradicionales: afecciones de la piel y el cuero cabelludo (caspa y seborrea).

Para la piel se usa como decocción (cocimiento) que se prepara hirviendo 10 minutos, se deja reposar y después se filtra.

Para caspa y seborrea se usa un macerado, dejando 2 trozos de corteza (aprox. 2 x 5 cm) en 2 litros de agua recién hervida toda la noche. Usar en la mañana siguiente.

Efectos: emoliente[1].

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Ablanda o suaviza la piel.



75. QUILO/MOLLACO/VOQUI



(*Muehlenbeckia hastulata I.M.Johnst.*), planta entera

Usos tradicionales:

a) uso interno: diurético; afecciones hepáticas (ictericia) y reumáticas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas y úlceras.

La misma infusión sirve para lavar la zona de la piel afectada.

Efecto: diurético[1], astringente[2], depurativo[3].

Precauciones: administrar con precaución a embarazadas. Puede aumentar el efecto de medicamentos antihipertensivos.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

76. QUINCHAMALÍ

(*Quinchamalium chilense Mol.*), tallos-hojas-flores

Usos tradicionales:



a) uso interno: padecimientos hepáticos y biliares, retención de líquido; anti-inflamatorio.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida (endulzar con miel): beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: hematomas (moretones).

Usar la misma infusión en compresas.

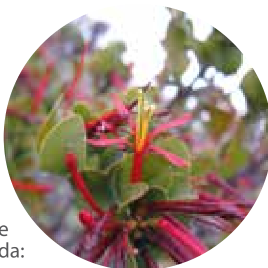
Efectos: anti-inflamatorio, cicatrizante, diurético[1], depurativo[2]

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.



77. QUINTRAL



(*Tristerix tetrandrus Mart.*), hojas-flores-ramas

Usos tradicionales: úlceras estomacales; colesterol alto; trastornos nerviosos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal fresco para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Para bajar el colesterol se usa en decocción (cocimiento) de 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua hasta que hierva 10 minutos: dejar enfriar y beber la misma dosis que con la infusión.

Efectos: anti-inflamatorio, cicatrizante, hemostático[1], hipocolesterolémico[2], sedante[3].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Detiene o aminora los sangramientos. | [2] Disminuye el colesterol en la sangre. | [3] Modera la actividad del sistema nervioso.

78. RADAL



(*Lomatia hirsuta (Lam) Diles ex Macbr.*), hojas

Usos tradicionales: afecciones respiratorias (tos, catarro, bronquitis, asma).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida (de ser posible endulzar con miel): beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, broncodilatador[1], antimicrobiano[2].

Precauciones: puede producir diarreas.

Otros antecedentes: su uso como anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica.

| [1] Dilata los bronquios. | [2] Impide el desarrollo de bacterias.

79. RETAMO



(***Spartium junceum L.***), **flores**

Usos tradicionales: afecciones renales y de las vías urinarias; malestares estomacales, ulceras gástricas; trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: antiulceroso[1], diurético[2].

Precauciones: planta **muy tóxica**, no usar sin control médico. No usar por ningún motivo durante el embarazo. Los efectos secundarios van desde vómitos, diarreas, taquicardia, dificultad en la respiración y disminución del ritmo cardiaco hasta la muerte.

Otros antecedentes: sus efectos tienen alguna evidencia científica.

| [1] Previene y combate las úlceras estomacales. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.

80. RICA-RICA/KORE



(***Acantholippia deserticola (Phil.) Moldenke***), **tallos-hojas-flores**

Usos tradicionales: dolores estomacales, problemas renales y trastornos circulatorios.

La infusión se prepara con 1 cucharada de planta seca para 1 litro de agua recién hervida, dejando reposar durante 10 minutos: beber como agua para la sed.

Efectos: antiséptico[1], antiespasmódico[2].

Precauciones: no administrar a mujeres embarazadas. Posible efecto estimulante del S.N.C.

Otros antecedentes: su uso como antiespasmódico tiene alguna evidencia científica.

| [1] Destruye gérmenes de la piel y mucosas. | [2] Calma los retortijones intestinales.



81. ROMAZA/LENGUA DE VACA



(*Rumex conglomeratus Murria* y *Rumex crispus*), raíz-hojas- tallos

Usos tradicionales

a) uso interno: diarrea; trastornos de las vías urinarias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas infectadas, erupciones cutáneas.

Usar la misma infusión o preparar otra más concentrada con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua.

Efecto: anti-inflamatorio, antiséptico[1], astringente[2], cicatrizante3, depurativo[4].

Precauciones: no usar en el embarazo; las personas con tendencia a formar cálculos renales o vesiculares no deben consumir esta planta.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Destruye gérmenes de la piel o mucosas. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Favorece la curación de ulceras y heridas. | 4 Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.



82. ROMERO/ROMERO CASTILLA

(*Rosmarinus officinalis L.*), tallos-hojas- flores

Usos tradicionales:



a) uso interno: digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos; trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares.

Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico[1], antiséptico[2], emenagogo[3], rubefaciente[4], carminativo[5], anti-inflamatorio, digestivo, cicatrizante.

Precauciones: no es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.

Otros antecedentes: su uso en problemas digestivos y reumáticos tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Destruye gérmenes en la piel o mucosas. | [3] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [4] Promueve la circulación sanguínea superficial. | [5] Previene y favorece la expulsión de gases.





83. ROSA MOSQUETA/MOSQUETA



(*Rosa moschata Herrm.*), frutos-aceite de las semillas

Usos tradicionales:

a) uso interno: los frutos se usan en diarreas, tos, afecciones bronquiales y resfríos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: el aceite obtenido de sus semillas se usa como emoliente y cicatrizante en úlceras tróficas, heridas quirúrgicas, eczemas y dermatitis de contacto. Se aplica directamente en la zona afectada 1 ó más veces al día.

Efectos: astringente[1], emoliente[2], cicatrizante.

Otros antecedentes: el uso externo del aceite tiene alguna evidencia científica. El uso del fruto en medicina popular está avalado sólo por la tradición.

| [1] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [2] Ablanda o suaviza la piel.

84. RUDA



(*Ruta chalepensis L.*), tallos-hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias.

La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados).

Efectos: antiespasmódico[1], emenagogo[2], vermífugo[3], hemostatico[4], anti-inflamatorio.

Precauciones: planta tóxica que, tomada en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales, además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio.

Está contraindicado durante el embarazo. En estado fresco puede producir fotodermatitis de contacto.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [3] Elimina las lombrices intestinales. | [4] Detiene el sangrado o hemorragia

85. SABINILLA/PERLILLA



(***Margyricarpus pinnatus Kuntze.***), **hojas-tallos-ramas**

Usos tradicionales: trastornos renales y urinarios, especialmente cálculos renales; depurativo.

La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: diurético[1], depurativo[2], antiespasmodico[3].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [3] Calma los retortijones intestinales.

86. SALVIA



(***Salvia officinalis L.***), **tallos-hojas-flores**

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones estomacales, renales y nerviosas; alteraciones del ciclo menstrual, en la menopausia y contracciones uterinas; sudoración excesiva (hiperhidrosis).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: infecciones vaginales; estomatitis y gingivitis.

Usar la misma infusión en lavados y gargarismos.

Efectos: antiespasmódico[1], antibacteriano[2], antisudoral[3], diurético[4], emenagogo[5], sedante[6], tocolítico[7].

Precauciones: no utilizar por periodos prolongados de tiempo. Emplear con control médico durante embarazo y lactancia. Puede interferir con terapias hipoglicémicas y anticonvulsivantes. Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas.

Otros antecedentes: su uso en afecciones estomacales, alteraciones de la menopausia y sudoración excesiva tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Mata las bacterias o impide su crecimiento. | [3] Disminuye la sudoración. | [4] Promueve y aumenta la producción de orina. | [5] Estimula o favorece el flujo menstrual. | [6] Modera la actividad del sistema nervioso. | [7] Disminuye las contracciones uterinas.



87. SAUCE AMARGO/SAUCE CHILENO



(***Salix humboldtiana Willd.- Salix chilensis Mol.*), corteza-hojas**

Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebre; dolores reumáticos y menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas.

La misma preparación para uso externo.

Efectos: analgésico[1], anti-inflamatorio[2], febrífugo[3], astringente[4].

Precauciones: no se recomienda su uso en niños, en mujeres embarazadas y en enfermos con úlcera gástrica. No usar simultáneamente con anticoagulantes orales. A dosis altas puede producir gastritis y ulceras. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sus efectos analgésico, anti-inflamatorio y febrífugo tienen alguna evidencia científica.

| [1] Disminuye el dolor. | [2] Disminuye la inflamación. | [3] Baja la fiebre. | [4] Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

88. SAUCO



(*Sambucus nigra L.*), flores secas

Usos tradicionales: resfríos y estados gripales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. También se puede usar en forma de vahos.

Efectos: balsámico[1], diurético[2], febrífugo[3], sudorífico[4].

Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia. Podría existir algún tipo de interacción con algunos medicamentos tales como diuréticos, hipoglicemiantes, laxantes a los que les potencia sus efectos y teofilina al que le disminuye su efecto.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Modera la secreción bronquial. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina. | [3] Baja la fiebre. | [4] Estimula la transpiración.

89. SEN/SEN DE ALEJANDRIA



(***Senna alexandrina Miller***)

a) Hojas: conocidas como SEN.

b) Frutos con semillas: conocidos como ALEJANDRIA.

Usos tradicionales: estreñimiento, fisura anal, hemorroides y otras afecciones recto-anales.

La infusión para uso laxante se prepara con 1 cucharada de hojas para una taza de agua recién hervida: beber 1 taza al día. Si se desea como purgante, poner una cucharadita de frutos (Alejandría) en 1 taza de agua fresca, dejar macerando toda la noche y beber en ayunas (el efecto se produce dentro de la hora siguiente).

Efectos: laxante[1], purgante[2].

Precauciones: no usar en obstrucción intestinal, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, apendicitis, dolores abdominales de origen desconocido, embarazo y lactancia. No dar a menores de 12 años. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

Otros antecedentes: el uso de las hojas está avalado por estudios clínicos.

| [1] Favorece la evacuación del vientre. | [2] Estimula en forma enérgica la evacuación del vientre.





90. SIETE VENAS / LLANTEN MENOR/LLANTENCILLO

(*Plantago lanceolata L.*), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias (tos seca, bronquitis, catarros, resfríos, faringitis); fiebre; afecciones gastrointestinales (úlceras digestivas).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Alternativamente puede dejarse macerando 1 manojo de hojas en 1 taza de agua fresca toda la noche y se bebe en la mañana siguiente; del zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas puede usarse 5 – 10 gotas en una taza de agua fresca.

b) uso externo: afecciones cutáneas (dermatitis, heridas, úlceras y herpes).



Se usa localmente la misma infusión de manera directa o mediante compresas; también puede aplicarse localmente compresas con el zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas.

Efectos: demulcente[1], emoliente[2], balsámico[3], cicatrizante, anti-inflamatorio.

Otros antecedentes: su uso en afecciones respiratorias tiene alguna evidencia científica.

| [1] Protege las mucosas con una película protectora. | [2] Ablanda o suaviza la piel. | [3] Modera la secreción bronquial.



91. TILO



(*Tilia cordata Mill.*), flores-hojas

Usos tradicionales: estados gripales (fiebre, tos y malestar general); ansiedad, nerviosismo e insomnio; retención de liquido (edema).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. En los estados gripales usar la infusión caliente, en los demás fría.

Efectos: antiespasmódico[1], antitusívo[2], diaforético[3], sedante[4], diurético[5], anti-inflamatorio.

Precauciones: puede potenciar el efecto sedante de antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas y alcohol, por lo que se aconseja no administrar en forma conjunta. Se debe evitar su uso excesivo.

Otros antecedentes: su uso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Modera la tos. | [3] Estimula la transpiración. | [4] Modera la actividad del sistema nervioso. | [5] Promueve y aumenta la producción de orina.

92. TOMILLO



(*Thymus vulgaris L.*), hojas-ápices florales

Usos tradicionales:

a) uso interno: malestares digestivos (digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), diarrea, cólicos, flatulencia, vómitos); parásitos intestinales; malestares respiratorios (tos, catarro, bronquitis, amigdalitis, resfríos).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas, eccemas, gingivitis, mal aliento; dolores reumáticos. Usar la misma infusión en lavados, compresas o gargarismos.

Efectos: antiespasmodico[1], antiséptico[2], antitusivo3, astringente[4], antibacteriano[5], carminativo[6], expectorante[7].

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia sin supervisión médica.

Otros antecedentes: su uso en malestares digestivos, respiratorios y por vía tópica tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Destruye gérmenes en la piel o mucosas. | [3] Modera la tos. | [4] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [5] Mata las bacterias o impide su desarrollo. | [6] Previene y favorece la expulsión de gases. | [7] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.



93. TORONJIL CUYANO/MARRUBIO



(*Marrubium vulgare L.*), sumidades floridas

Usos tradicionales:

a) uso interno: enfermedades respiratorias (catarros, tos, bronquitis, resfríos, gripes, faringitis, asma); fiebre; diarreas, digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias); trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de sumidades floridas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: lesiones cutáneas, heridas superficiales y quemaduras; afecciones del cuero cabelludo.

La misma infusión sirve para uso externo en lavados.

Efectos: diaforético[1], expectorante[2], febrífugo[3], balsámico[4], emenagogo[5], antidiarreico, digestivo.

Precauciones: no administrar por vía oral durante el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardiacas. Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos.

Otros antecedentes: su uso como expectorante, mucolítico y estimulante del apetito tiene alguna evidencia científica.

| [1] Estimula la transpiración. | [2] Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas. | [3] Baja la fiebre. | [4] Modera la secreción bronquial. | [5] Estimula el flujo menstrual.



94. TORONJIL/MELISA/TORONJIL PA´LA PENA

(*Melissa officinalis L.*), tallos-hojas-flores

Usos tradicionales:



a) uso interno: afecciones nerviosas (depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio); dolor de cabeza; molestias estomacales y respiratorias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: herpes simple cutáneo.
La misma infusión se usa en lavados o compresas.

Efectos: antiespasmódico[1], antiviral2, carminativo[3], estomacal[4], sedante[5].

Precauciones: no administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.

Otros antecedentes: su uso externo como antiherpético (hojas) esta avalado por estudios clínicos. Su efecto sobre desórdenes gastrointestinales y como sedante en trastornos del sueño tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Combate la infección causada por virus. | [3] Previene y favorece la expulsión de gases. | [4] Favorece la digestión. | [5] Modera la actividad del sistema nervioso.





95. TRIQUI-TRIQUI/HUILMO



(*Libertia sessiliflora (Poepp.) Skottsb*), planta entera

Usos tradicionales: afecciones estomacales, estreñimiento; enfermedades renales; trastornos menstruales; fiebre.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos, luego dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 2 – 3 veces en el día.

Efectos: diurético[1], emenagogo[2], estomacal[3], febrífugo[4], laxante[5].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Promueve y aumenta la producción de orina. | [2] Estimula o favorece el flujo menstrual. [3] Favorece la digestión. | [4] Baja la fiebre. | [5] Favorece la evacuación del vientre.

96. TUSÍLAGO



(*Petasites fragans (Vill.)C. Presl.*), hojas-rizoma

Usos tradicionales: afecciones del tracto respiratorio (tos, asma bronquial, ronquera y rinitis alérgica); prevención de la migraña; anti-inflamatorio y antiespasmódico.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: anti-inflamatorio, antiespasmódico[1], antimigrañoso[2].

Precauciones: Contraindicado en el embarazo, lactancia y pacientes con hepatopatías; no exceder la dosis recomendada ni realizar tratamientos por largos periodos de tiempo.

Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal.

Otros antecedentes: sus efectos anti-inflamatorio, antiespasmódico y anti-migrañoso tienen alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones intestinales. | [2] Calma la migraña o jaqueca.

97. VALERIANA

(*Valeriana officinalis L.*), rizoma-raíz



Usos tradicionales: trastornos nerviosos (ansiedad, insomnio, nerviosismo y dolor de cabeza); trastornos digestivos (colon irritable, cólicos intestinales); asma bronquial; trastornos de la menopausia.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

Efectos: antiespasmódico[1], sedante[2].

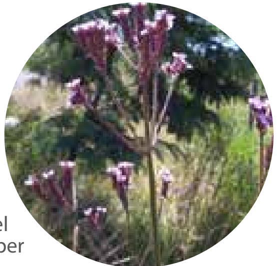
Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia ni a menores de tres años. Administrar con precaución a pacientes que manejan vehículos motorizados o trabajan con maquinarias peligrosas. Puede potenciar los efectos de medicamentos tranquilizantes y antihistamínicos.

Otros antecedentes: su uso como sedante suave y para disturbios del sueño está avalado por estudios clínicos. Su efecto en dolores gastrointestinales de origen nervioso tiene alguna evidencia científica.

| [1] Calma los retortijones estomacales. | [2] Modera la actividad del sistema nervioso.

98. VERBENA

(*Verbena litoralis H.B.K*), ramas-hojas-flores



Usos tradicionales:

a) uso interno: fiebre, diarreas, ulceras estomacales, malestares hepáticos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: heridas, afecciones de la piel.

La misma infusión es útil para el uso externo.

Efectos: anti-inflamatorio, astringente[1], cicatrizante[2] , madurativo[3]

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [2] Favorece la curación de ulceras y heridas.
| [3] Hace madurar los abscesos.



99. VIRA VIRA

(*Pseudognaphalium viravira (Mol.) A. Anderb.*), planta entera

Usos tradicionales:



a) uso interno: tos, asma, bronquitis, resfrío; fiebre.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día (se puede endulzar con miel).

b) uso externo: heridas.

Lavar con la misma infusión.

Efectos: antibacteriano[1], expectorante[2], sudorífico[3], febrífugo[4].

Otros antecedentes: su uso como antibacteriano tiene tienen alguna evidencia científica.

| [1] Impide el desarrollo de bacterias. | [2] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas. | [3] Aumenta la transpiración. | [4] Baja la fiebre.



100. YERBA DEL CLAVO/LELIANTU

***(Geum chiloensis* Balb. ex Ser.), rizoma-raíces**



Usos tradicionales:

a) uso interno: impotencia masculina; afecciones de las vías urinaria.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 palito seco de unos 5 centímetros para 1litro de agua, hirviendo 20 minutos: beber 1 taza 3 veces en el día o como agua para la sed. También se puede preparar un macerado o licor dejando 1 palito seco de unos 5 cm. por 10 a 15 días en alcohol potable (por ej., ½ litro de aguardiente de 30º): beber una copita al día.

b) uso externo: heridas y ulceraciones de la piel; encías irritadas.

La misma preparación se usa en compresas, lavados o enjuagues bucales.

Efectos: depurativo[1], diurético[2], astringente[3], afrodisíaco[4].

Precauciones: interfiere con ciclosporina alterando sus niveles sanguíneos, por lo que constituyen un riesgo potencial para pacientes sometidos a cualquier transplante. Se recomienda no utilizar durante el periodo de embarazo. No usar el licor en caso de alcoholismo (dependencia alcohólica).

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina. | [3] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [4] Estimula el apetito sexual.

101. YERBA DEL LAGARTO/CALAGUALA

***(Polypodium feuillei* Bertero), hojas-tallos-rizomas-raíces**



Usos tradicionales: fiebre, afecciones pulmonares crónicas, catarros bronquiales y tos; malestares gástricos y cólicos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

La decocción (cocimiento) se prepara hirviendo 1 cucharada de rizoma y raíces en 1 litro de agua durante 10 minutos: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: depurativo[1], expectorante[2], sudorífico[3].

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales. | [2] Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas. | [3] Estimula la sudoración.



102. YERBA DE LA PLATA/LIMPIAPLATA

***(Equisetum bogotense Kunth)*, ramas**

Usos tradicionales:



a) uso interno: afecciones de vía urinaria (cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, uretritis); sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar; reumatismo, gota; diarreas.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: heridas y úlceras; hemorroides.

Usar misma infusión en lavados y baños de asiento calientes.

Efectos: hemostático[1], diurético[2], cicatrizante, anti-inflamatorio.

Precauciones: administrar con cuidado a personas con insuficiencia cardiaca o renal.

Otros antecedentes: su uso como diurético tiene alguna evidencia científica.

| [1] Detiene el sangrado o hemorragia. | [2] Promueve y aumenta la producción de orina.

103. ZARZAPARRILLA

***(Ribes cucullatum H. et A. y Ribes punctatum R. et P.)*, tallos-hojas-flores**

Usos tradicionales:



a) uso interno: afecciones de las vías urinarias; diarrea; hemorragias; hipertensión; afecciones articulares (gota y reumatismo).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 taza de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: enfermedades de la piel (psoriasis, dermatitis crónica y eczemas).

Lavar la zona afectada con la misma infusión.

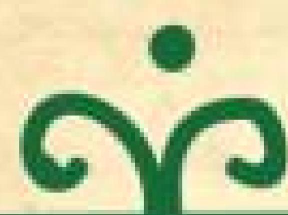
Efectos: depurativo[1], astringente[2], hemostático[3], antiséptico[4].

Precauciones: no administrar en dosis alta ni por un periodo prolongado de tiempo ya que puede producir irritación de las mucosas.

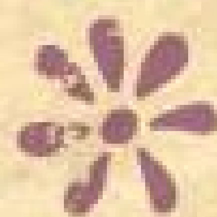
Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

| [1] Aumenta la diuresis. | [2] Contrae y endurece los tejidos orgánicos. | [3] Disminuye el sangrado o hemorragia. | [4] Destruye gérmenes de la piel o mucosas.





El listado de
medicamentos herbarios
tradicionales
del Ministerio de Salud
considera
103 especies,
con sus respectivas propiedades
y usos más habituales.



Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando una hierba medicinal.

Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Versión digital editada por la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA)

2018

ÁREA DE DISEÑO FUCOA, MINISTERIO DE AGRICULTURA